

# Fasten & Trail Running

Laufwochen



Geniesse deine Auszeit und lerne dich besser kennen!  
Mit Trinkfasten und aktiver Bewegung im Low-Bereich  
legst du eine solide Basis für die Zukunft – körperlich  
sowie mental. Unsere Region bietet ein optimales Terrain  
für unsere Longjogs.

---

## Trail Running Laufwochen mit Beat Bachmann

(jeweils Samstag bis Samstag), ab CHF 801.–

Maximal 7 TeilnehmerInnen. Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.

6 geführte Longjogs (12 – 18 km mit 100 – 1000 Höhenmetern),  
täglich, genügend Zeit für sich und die Erholung

- 12.05. – 19.05.2018
- 26.05. – 01.06.2018
- 22.09. – 29.09.2018

Mehr Infos zum Trail Running und Beat Bachmann unter:  
[www.trinkfasten.jimdo.com](http://www.trinkfasten.jimdo.com)

---

## Voraussetzungen

Gute Grundkondition, Trittsicherheit, Lauferfahrung, 90 Minuten Laufen  
am Stück

---

## Individuelle Fasten Basiswochen

ganztägig, jeweils Samstag bis Samstag, 20.01. – 01.12.2018, ab CHF 378.–

Mehr Infos zu den «Fasten Basiswochen» sowie «FastenPlus»-Mög-  
lichkeiten im Kurhaus St. Otmar unter: [www.trinkfasten.ch](http://www.trinkfasten.ch)

---

## Angebote / Optionen

- Einzel-/Doppelzimmer-Studios mit Berg- & Seesicht
- Sauna, Dampfbad, Schwimmbad, Fitnessraum, Finnenbahn
- Trainingstipps von Beat Bachmann
- Inputs für Entspannung & Regenerierung
- Fastenbegleitung
- Individuelle Massagen
- Kinesiologie- und Energiebehandlungen, Vitalstoffberatungen
- Colon-Hydro-Therapie (Darmbad)



---

## Beat Bachmann

Seit ich regelmässig faste,  
laufe ich bewusster, ruhiger  
und erfolgreicher. Mit Trail  
Running spüre ich mich und  
die Natur. Diese Freude und  
meine Erfolgsrezepte vermittele  
ich dir mit Begeisterung.  
Gerne begleite ich dich auf  
ausgewählten Trails in der  
Region Vierwaldstättersee.

Kurhaus St. Otmar, Otmarsan AG  
**Maya & Beat Bachmann-Krapf**  
Rigiblickstrasse 98, CH-6353 Weggis

Telefon +41 (0)41 390 30 01  
E-Mail [info@kurhaus-st-otmar.ch](mailto:info@kurhaus-st-otmar.ch)  
Internet [www.kurhaus-st-otmar.ch](http://www.kurhaus-st-otmar.ch)